

## 体調が悪く、コロナウィルス（COVID-19）に感染している可能性があると思われる方

本書は次の方を対象とした情報です：

- COVID-19検査で陽性である方、またはCOVID-19感染者と接触したことがある方
- 発熱、咳、息苦しさがあり、体調がすぐれない方

COVID-19感染者と接触がない限り、このウィルスに感染することはありません。「接触」とは次を意味します：

- COVID-19感染者と同じ家で生活する
- COVID-19感染者を看病する
- COVID-19感染者と6フィート以内の距離で10分以上過ごす
- COVID-19感染者の咳や鼻水がかかる、キスをする、食べ物を共有する

### COVID-19の症状

COVID-19の症状は発熱、咳、息苦しさです。COVID-19感染者と接触し、発熱、咳、息苦しさがある方はCOVID-19に感染している疑いがあります。かかりつけの医師に連絡し、検査が必要かどうか確認してください。COVID-19検査で陽性だった場合やCOVID-19に感染している可能性があると思われるが検査を受けていない場合は、以下のステップに従ってください。

#### 診察や治療を受ける時以外は、自宅で過ごす

診察や治療以外は、自宅にいる必要があります。会社、学校、その他の公共スペースに行かないでください。バス、相乗り、タクシーの使用を避けてください。

#### 自宅でも他者やペットとの接触を避ける：

- 他者：できる限り、1つの部屋に留まり、自宅内でも他者から離れておくようにします。可能であれば別のバスルームを使用します。そうでない場合は、毎回使用の前後に共有するバスルームの表面を消毒しましょう。これにはドアの取っ手、手洗いシンク、便座が含まれます。
- ペット：体調が悪い間は、ペットとの触れ合いは避けてください。体調が悪い間は、ペットの世話を他者に頼むようにしてください。助けが得られない場合は、ペットに触れる前後に手を洗います。可能であれば、マスクを着用します。

この書類を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711 ([Washington Relay](#)) に電話するか、[civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) にメールを送信してください。

### **かかりつけの医師のところへ直接は行かず、まずは電話をする**

診察予約のある場合は、医師に電話をしてCOVID-19の症状が出ていること、またはその可能性があることを伝えます。こうすることで医療機関は、あなたが受診する際に他者の安全を確保できます。

### **マスクを着用する（可能な場合）**

他者やペットが近くにいる時はマスクを付けます。呼吸が苦しくてマスクを着けられないようなときは、家にいる他者があなたと同じ部屋や車に入らないようにします。他者もあなたに近づく必要がある時はマスクを着用します。

### **咳やくしゃみを覆う**

咳やくしゃみをするときには、ティッシュで口と鼻を覆います。そのティッシュはゴミ箱に捨て、直ちに石けんと水で20秒以上手を洗います。

手が洗えない場合は、アルコール含有量60%以上のハンドジェルを使用してもかまいません。ジェルを手全体にのばし、手が乾くまでこすり合わせます。手が汚れている場合は、石けんと水を使用するのが一番です。

### **自宅で物を他者と共有しない**

食べ物、食器、タオル、ベッドなどを自宅で他者やペットと共有してはいけません。使用後は、寝具やその他の物品をすべて石けんと水で洗います。

### **手を頻繁に洗う**

石けんと水で20秒以上手を頻繁に洗います。石けんと水が近くにない場合は、アルコール含有量60%以上のハンドジェルを使用します。ジェルを手全体にのばし、手が乾くまでこすり合わせます。手が汚れている場合は、石けんと水を使用するのが一番です。手を洗うまで、目や鼻、口を触らないでください。

### **毎日、「頻繁に手を触れる場所」をすべて清掃する**

「頻繁に手を触れる場所」とは、カウンター、テーブル、ドア、トイレ、電話、キーボード、タブレットなどです。血液、排せつ物、体液の付着する場所も確実に清掃します。清掃用のスプレーやふき取りシートを使用して、その説明に従ってください。ラベルには安全な清掃方法や、手袋を着用する必要があるかどうか記載されています。窓を開ける、換気扇をつけるなど、清掃時には十分な換気を行いましょう。

この書類を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711 ([Washington Relay](#)) に電話するか、[civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov) にメールを送信してください。

### **体調の推移を常時把握**

体調が悪化する場合は（呼吸困難など）、直ちに医師に電話をしてCOVID-19に感染している可能性があることを伝えてください。可能な場合は、医療施設に入る前にマスクを着けておきます。こうすることで、他の患者への感染防止につながります。

非常に体調が悪く、911で救急車を呼ぶ必要がある場合は、通話担当者にCOVID-19の症状があることを伝えてください。救急車が迎えに来た際に、可能であればマスクを着用してください。

**地域または州の保健所に連絡してあなたの状況を話し合うよう、かかりつけの医師に依頼する**  
医療措置が必要な緊急事態で救急車を呼ぶ場合は、救急隊にあなたがCOVID-19に感染している可能性があることを伝えます。可能な場合は、救急医療サービスが到着する前にマスクを着けておきます。

### **他者との接触が可能となるタイミング**

COVID-19に感染している場合は、7日間、または熱が下がって体調が回復してから72時間のいずれか長い方の期間が経過するまで、他者と接触しないように自宅に留まってください。

咳や息苦しさを伴う発熱があるがCOVID-19の検査で陽性がでなかった場合は、熱が下がって体調が回復してから72時間が経過するまで、他者と接触しないように自宅に留まってください。

家族、親しいパートナー、介護者の方への詳しい情報は、<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-prevent-spread.html>をご覧ください。

この書類を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711（[Washington Relay](#)）に電話するか、[civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)にメールを送信してください。